

Atividade física e fatores associados em adolescentes do interior do Rio Grande do Sul

Nadiessa Stochero, Greisse Viero da Silva Leal, Giovana Cristina Ceni, Vanessa Ramos Kirsten.

RESUMO

Objetivo: Avaliar o nível de atividade física e quais fatores estão associados a esta prática em adolescentes. **Métodos:** Trata-se de um estudo observacional transversal, realizada com adolescentes do 8º ano do ensino fundamental ao 3º do ensino médio. A amostra calculada compreendeu 958 estudantes. O nível atividade física foi avaliada segundo o "Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)", e se o adolescente praticava alguma modalidade esportiva. Os fatores associados foram sexo, idade, cigarro, bebida alcoólica, excesso de peso e consumo diário de frutas e verduras. **Resultados:** A amostra foi considerada ativa fisicamente (87,2%) e praticante de modalidade esportiva (72,3%). Adolescentes do sexo masculino apresentaram-se mais ativos e praticantes de modalidades esportivas do que as moças. Jovens de 12-15 anos praticam mais modalidades esportivas do que os de 16-19 anos. Os adolescentes que fazem uso de bebidas alcoólicas são os que mais praticam modalidades esportivas.

Descritores: Saúde do Adolescente; Atividade Física; Sedentarismo; Consumo de Alimentos.

ABSTRACT

Objective: To assess the level of physical activity and the banks in which they are associated. **Methods:** This was a cross-sectional observational study carried out with adolescents from the 8th year of elementary school to the 3rd year of secondary education. A calculated sample comprised 958 students. Physical activity was assessed according to the "International Questionnaire of Physical Activity (IPAQ)", and if the adolescent practiced some sports modality, foods, sex, alcohol, alcoholic beverages, overweight and daily consumption of fruits and vegetables. The sample was estimated to be physically active (87.2%) and a sports practitioner (72.3%), and male adolescents were more active and practicing sports than girls, they practice more sports than 16-19 year olds. Adolescents who use alcoholic beverages are those who practice more sports.

Descriptors: Adolescent Health; Motor Activity; Sedentary lifestyle; Food consumption.

Como citar este artigo:

Stochero N, Leal GVS, Ceni GC, Kirsten VR. Atividade física e fatores associados em adolescentes do interior do Rio Grande do Sul. Revista Saúde (Sta. Maria). 2018; 44(1):1-9.

Autor correspondente:

Nadiessa Stochero
E-mail: nadistochero@gmail.com
Telefone: (055) 84216246

Formação Profissional: Formada em Nutrição pela UFSM (SIGLA) que fica na cidade de Palmeira das Missões, RS, Brasil.

Filiação Institucional:
Universidade Federal de Santa Maria/ campus Palmeira das Missões

Link para o currículo

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5903524252410101>

Endereço para correspondência:

Rua: Rincão Olhos d'água
Bairro: Interior Cidade:
Bossoroca Estado: RS
CEP: 97850-0ZA00

Data de Submissão: 14/04/2016

Data de aceite: 17/04/2018

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse

Introdução

No período da adolescência cresce a autonomia e a independência em relação à experimentação de novos comportamentos e vivências. Alguns desses comportamentos apresentam fatores de risco para a saúde, tais como: tabagismo, consumo de álcool, alimentação inadequada e o sedentarismo^{1,2}.

O sedentarismo é um grave fator de risco para a saúde dos adolescentes, pois a prática de atividade física é extremamente importante para o desenvolvimento físico e ósseo dos jovens, além de influenciar a adoção desse hábito na vida adulta².

Ainda que os adolescentes constituam um grupo populacional considerado fisicamente ativo, a proporção de adolescentes fisicamente inativos ainda é considerável. Os níveis de predisposição genética, fatores ambientais, estilo de vida, hábitos alimentares inadequados, comportamento sedentário, fatores sociais e econômicos estão altamente ligados a prática de atividade física^{3,4}.

Os adolescentes considerados sedentários, ou pouco ativos são aqueles que passam a maior parte do seu tempo disponível em frente à TV, internet e vídeo game. Esta prática também está associada ao consumo de alimentos calóricos, refrigerantes e baixo consumo de frutas e vegetais, além de um baixo gasto energético².

Combater o sedentarismo é o enfoque principal nas intervenções direcionadas as crianças e adolescentes no tratamento e controle da obesidade, sendo necessário o levantamento de dados que fundamentem a aplicação de políticas educacionais adequadas à população⁵.

O objetivo do presente estudo foi avaliar o nível de atividade física e quais fatores estão associados a esta prática em adolescentes.

Métodos

Caracteriza-se por um estudo observacional transversal, com amostra constituída de adolescentes estudantes da rede de ensino pública e privada, do 8º ano do ensino fundamental ao 3º do ensino médio, compreendendo 958 adolescentes. Todos os participantes tiveram seu Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados e autorizados pelos seus responsáveis. Os estudantes incluídos no estudo foram aqueles cujos pais/responsáveis expressaram seu consentimento para participação da pesquisa. Foram consideradas perdas do estudo, os estudantes que se recusaram a fazer parte da pesquisa.

A prática de atividade física foi avaliada utilizando os critérios e o agrupamento em categorias proposto pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). O mesmo foi reproduzido e validado para adolescentes brasileiros, classificando a amostra em três categorias: insuficientemente ativo, suficientemente ativo e muito ativo⁶. Para fins estatísticos os adolescentes suficientemente ativos e muito ativos foram agrupados em "adolescentes ativos". Também foi avaliado se o adolescente praticava alguma modalidade esportiva, por meio do questionamento objetivo: Você pratica algum tipo de modalidade esportiva? Qual a intensidade desta atividade? Quantas vezes por semana? E, qual a duração da atividade física por dia?

O instrumento utilizado para coleta de dados consistiu em um questionário de autopreenchimento com

dados demográficos, socioeconômicos, consumo de álcool e tabaco, atividade física e consumo de frutas e verduras. As variáveis demográficas autodeclaradas foram sexo, idade e cor de pele. A classificação socioeconômica seguiu o critério da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). A classificação socioeconômica é apresentada por meio de cinco classes, denominadas A, B, C, D e E correspondendo, respectivamente, a uma pontuação determinada⁷.

Avaliou-se possível associação da prática de atividade física com: sexo, idade, se já fumou em algum momento da vida, se consumiu bebida alcoólica nos últimos 30 dias, excesso de peso e consumo diário de frutas e verduras.

As medidas antropométricas foram realizadas em duplicata, utilizando-se o valor médio. Foram coletadas as seguintes variáveis: peso (com balança digital GEOM (BEL-00237) capacidade máxima de 150 kg e precisão de 0,1kg), altura (aferida com o auxílio do estadiômetro com altura máxima de 2,2m e precisão de 2 mm). A classificação do estado nutricional dos participantes foi realizada pelo escore z de IMC para a idade e sexo, com auxílio do Software WHO AnthroPlus (versão 3.2.2). Para análise estatística foram agrupadas as classificações do IMC em: sem excesso de peso (desnutrição e eutrofia) e com excesso de peso (sobrepeso e obesidade).

O consumo de frutas e verduras foi avaliado através do questionário semiquantitativo de frequência de consumo de alimentos (QFCA) elaborado para adolescentes da região metropolitana do Rio de Janeiro com 90 itens e 17 perguntas sobre hábitos alimentares, de caráter qualitativo⁸. Para o presente estudo foi utilizado a denominação “consumo diário de frutas” e “consumo diário de verduras” para aqueles que ingeriam diariamente pelo menos um dos alimentos destas classes e “não diário” aqueles que não ingeriam diariamente.

Este trabalho é parte integrante de uma pesquisa maior denominada “Condições de saúde de estudantes do município de Palmeira das Missões-RS”, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) sob o CAE 19984713.1.0000.5346 e seguiu todos os preceitos éticos e morais preconizados pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde sobre a ética em pesquisa com seres humanos.

Foram considerados valores estatisticamente significativos quando $p < 0,05$. Os dados foram analisados por meio do software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 18.0. Foi realizada análise de proporções para comparações entre adolescentes ativos (pelo IPAQ e por modalidade esportiva) utilizando-se Regressão de Poisson com variância robusta para estimar razão de prevalência bruta e ajustada.

Resultados

A amostra dos adolescentes constituiu-se em 958 estudantes, 556 (58%) moças e 402 (42%) rapazes na faixa etária de 12 a 19 anos (idade média de $15,27 \pm 1,26$).

Como características gerais da amostra estudada pode-se observar que a maioria dos adolescentes era de cor branca, e pertenciam a classe socioeconômica B ou C. Dos adolescentes estudados, 45,8% faziam uso de bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias, e 11,8 % dos adolescentes já experimentaram cigarro em algum momento da vida. A minoria, 22,2% dos adolescentes apresentava excesso de peso e a maioria, 87,2% da amostra era considerada ativa fisicamente e 72,3% praticante de alguma modalidade esportiva, como demonstrado na tabela 1:

Tabela 1: Características gerais da amostra RS/2013-2014 (n=958)

	n	%
Sexo		
Masculino	402	42
Feminino	556	58
Cor		
Branca	559	59,5
Entre branca e negra	340	36,2
Negra	25	2,7
Oriental/Asiática	3	0,3
Indígena	13	1,4
Classe econômica		
A	106	11,3
B	558	59,3
C	271	28,8
D	6	0,6
Bebida alcoólica*		
Sim	291	45,8
Não	345	54,2
Cigarro vida**		
Sim	113	11,8
Não	842	88,2
Estado Nutricional		
Sem excesso de peso	713	77,8
Com excesso de peso	203	22,2
IPAQ		
Insuficientemente Ativo	123	12,8
Suficientemente Ativo	263	27,5
Muito Ativo	572	59,7
Modalidade Esportiva		
Sim	689	72,3
Não	264	27,7

*Bebida alcoólica: Se consumiu bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias.

**Cigarro vida: Se já fumou em algum momento da vida.

As variáveis que tiveram associação significativa aos adolescentes fisicamente ativos foram: adolescentes do sexo masculino, e aqueles que fumaram em algum momento da vida, como demonstrado na tabela 2:

Tabela 2: Variáveis associadas a prática de atividade física (IPAQ) (n=958).

Praticantes de atividade física (IPAQ)						
	n	%	RP bruta (IC 95%)	p ^a	RP ajustada (IC95%)	p ^b
Sexo						
Masculino	372	92,5	1,11(1,06-1,16)	<0,0001	1,093 (1,033-1,156)	0,002
Feminino	463	83,3	1,0		1,0	
Idade						
12-15 anos	492	88,0	1,036(0,98-1,09)	0,356		
16-19 anos	343	86,0	1,0			
Cigarro vida*						
Sim	106	93,8	1,024 (1,03-1,45)	0,002	1,08 (1,05-1,15)	0,005
Não	726	86,2	1,0		1,0	
Bebida alcoólica**						
Sim	262	90	1,05(0,90-1,12)	0,081	1,041(0,98-1,105)	0,166
Não	295	85,5	1,0			
Est. Nutricional						
Excesso de peso	182	89,7	1,36(0,98-1,95)	0,207		
Eutrofia	617	86,5	1,0			
Consumo de verduras						
Diário	352	88,4	1,025(0,98-1,07)	0,311		
Não Diário	483	86,3	1,0			
Consumo de frutas						
Diário	407	89,1	1,042(0,99-1,1)	0,92		
Não Diário	428	85,4	1,0			

RP: Razão de prevalência. IC: Intervalo de Confiança. p^a: Qui-quadrado p<0,05.

RP ajustada: Razão de prevalência ajustada por sexo, se já fumou em algum momento da vida e se consumiu bebida alcoólica nos últimos 30 dias.

p^b: Regressão de Poisson Múltipla com p<0,05.

*Cigarro vida: Se já fumou em algum momento da vida.

**Bebida alcoólica: Se consumiu bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias.

Adolescentes praticantes de modalidades esportivas apresentaram as seguintes variáveis associadas: sexo masculino, adolescentes de 12-15 anos e consumo bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias (p^b<0,001, RP Ajustado=1,185, IC95%= 1,08-1,20).

Tabela 3: Variáveis associadas a prática de modalidade esportiva (n=958).

	n	%	Praticantes de Modalidade esportiva			
			RP bruta (IC 95%)	p ^a	RP ajustada (IC95%)	p ^b
Sexo						
Masculino	348	86,8	1,4 (1,30-1,52)	<0,0001	1,46 (1,34-1,59)	<0,0001
Feminino	341	61,8	1,0		1,0	
Idade						
12-15 anos	430	77,1	1,18(1,08-1,28)	<0,0001	1,22 (1,11-1,34)	<0,0001
16-19 anos	259	65,6	1,0		1,0	
Cigarro vida*						
Sim	76	67,3	0,92(0,81-1,05)	0,225		
Não	612	73,1	1,0			
Bebida alcoólica**						
Sim	233	80,1	1,18(1,079-1,3)	<0,0001	1,185(1,08-1,20)	<0,001
Não	232	67,6	1,0		1,0	
Est. Nutricional						
Excesso de peso	149	73,8	1,019 (0,93-1,12)	0,688		
Eutrofia	513	72,4	1,0			
Consumo de verduras						
Diário	301	76,4	1,10 (1,02-1,19)	0,016	1,011(0,92-1,11)	0,81
Não Diário	388	69,4	1,0		1,0	
Consumo de frutas						
Diário	341	77,3	1,082(1,00-1,17)	0,05	1,067(0,97-1,17)	0,171
Não Diário	348	69,6			1,0	

RP: Razão de prevalência. IC: Intervalo de Confiança. p^a: Qui-quadrado p<0,05.

RP ajustada: Razão de prevalência ajustada por sexo, idade, se consumiu bebida alcoólica nos últimos 30 dias, se consome diariamente frutas e verduras.

P^b: Regressão de Poisson com variância robusta com p<0,05.

*Cigarro vida: Se já fumou em algum momento da vida.

** Bebida alcoólica: Se consumiu bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias.

Discussão

Os adolescentes avaliados no presente estudo eram em sua maioria fisicamente ativos e praticantes de modalidades esportivas. Os fatores externos que tiveram associação aos fisicamente ativos foram o sexo masculino e aqueles que fumaram em algum momento da vida. Adolescentes praticantes de modalidades esportivas apresentaram associação ao sexo masculino, faixa etária de 12-15 anos e consumo de bebidas alcoólicas nos últimos 30 dias.

Embora existam estudos que avaliam a prática de atividade física em adolescentes a maioria deles foi realizado em capitais⁹⁻¹⁰, o referido estudo caracterizou-se por estudar a população de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul.

Em Santa Catarina um estudo com adolescentes associou o índice de massa corporal (IMC) com os níveis de atividade física e comportamentos sedentários. Foram considerados insuficientemente ativos, os jovens que não acumulavam pelo menos 300 minutos/semana de atividades físicas, havendo maior proporção de moças insuficientemente ativas (37,0% vs 21,0%, $p < 0,001$)¹¹.

Estudo realizado com adolescentes de Niterói/RJ, tiveram o nível de atividade física avaliado segundo questionário de Crocker et al. (1997), onde foram classificados 85% dos meninos e 94% das meninas como sedentários¹². Em Pelotas/RS, um estudo definiu como adolescente sedentário aqueles que participava de atividades físicas por um tempo menor do que 20 minutos diários e uma frequência menor do que três vezes por semana, 39% foram considerados sedentários e as meninas foram mais sedentárias do que os meninos (IC95%: 2,06-2,92)⁹. Já no estudo realizado com adolescentes em São Paulo/SP que mensurou a inatividade física através do mesmo questionário do presente estudo, encontrou uma prevalência de inatividade física em 62,5% da amostra estudada¹³.

Em contrapartida, a maioria dos adolescentes do presente estudo foi considerada ativa fisicamente. O fato da prevalência de adolescentes insuficientemente ativos encontrada no estudo ser menor do que os encontrados na literatura, pode ser justificada por se tratar de indivíduos residentes de uma cidade pequena e interiorana, na qual os adolescentes não necessitam de transportes para locomover-se até as escolas, habituando-se a fazer esse deslocamento através de caminhadas.

Os rapazes tendem a ser praticantes mais assíduos de modalidades esportivas e mais ativos fisicamente em relação às moças. Este achado é encontrado em todos os estudos que avaliaram a prática de atividade física com relação ao sexo, como demonstrado anteriormente^{9,11,12}.

Esse fato deve-se, entre outros, ao maior envolvimento dos rapazes em atividades físicas de maior intensidade. O envolvimento das moças desde cedo, nos trabalhos domésticos, devido a valores de âmbito sociais, pode influenciar os adolescentes a adquirirem uma postura de que a prática de esportes e exercício físico não é adequado para as moças¹⁴.

No presente estudo, comparando a idade com a prática de modalidade esportiva, os adolescentes mais jovens praticavam mais modalidades esportivas. Ao analisar o envolvimento dos adolescentes na prática de modalidades esportivas, constataram que moças e rapazes com mais idade apresentavam redução quanto ao tempo de participação naquelas atividades envolvendo esforços físicos mais intensos, compensando com maior tempo de participação em atividades realizadas em posição sentada¹².

O consumo de álcool e tabaco tem-se caracterizado como um grande problema de saúde pública, e tem sido associado a vários fatores de risco, principalmente em jovens e adolescentes. Poucos estudos avaliaram esses comportamentos relacionados com a prática de atividade física.

Em um estudo realizado em São Paulo constatou que adolescentes que fizeram uso de tabaco (94,7%) e ingeriam bebidas alcoólicas (81,3%) foram significativamente mais inativos¹³, já o presente estudo demonstrou que os adolescentes do interior que praticam alguma modalidade esportiva são os que mais consomem bebidas alcoólicas, e aqueles que já fumaram em algum momento da vida são os mais ativos fisicamente.

Isso pode ser justificado ao fato de que os adolescentes que estão mais ligados a prática de atividade física são os mesmos que tem uma vida social mais ativa, que frequentam festas, eventos, e conseqüentemente acabam tendo contato mais direto com bebidas alcoólicas e o tabaco.

Com o intuito de verificar se há associação entre baixos níveis de atividade física e consumo de frutas e verduras em adolescentes, um estudo realizado em Aracaju/SE, verificou que adolescentes que consumiam poucas porções de frutas apresentaram 40% mais chances de ser pouco ativos fisicamente e aqueles que consumiam pouca verdura apresentaram 50% mais chances de ser pouco ativos fisicamente¹⁶. Isso pode ser justificado ao fato de que, os adolescentes praticantes de modalidades esportivas têm um cuidado maior com a alimentação, visto que o desempenho esportivo melhora quando acompanhada de uma alimentação saudável. Estes achados não corroboram com o presente estudo, pois não houve associação do consumo diário de frutas e verduras com a prática de atividade física.

Considerações Finais

A inserção de políticas públicas voltadas à melhoria dos hábitos alimentares dos adolescentes seria importante para o estímulo de uma alimentação saudável.

Uma das limitações da pesquisa está relacionada a coleta de informações pois foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que é tido como de difícil entendimento pelos alunos.

Diante do exposto, pode-se concluir que a prevalência de adolescentes insuficientemente ativos foi considerada baixa comparando com os valores encontrados na literatura, entretanto observa-se que a inatividade física afeta predominantemente as moças, e que a amostra dos adolescentes estudados apresentam um baixo nível de sobrepeso e um alto nível de prática de atividade física associado a maior consumo de álcool e tabaco.

Os autores declaram não conflitos de interesse. Nada a declarar

Financiamento: Programa de Auxílio à pesquisa de recém doutores (Fundo de Incentivo à Pesquisa - FIPE) da Universidade Federal de Santa Maria (2013-2014) referente ao EDITAL 004/2014 - PRPGP/UFSM

Referencias

- 1- Malta DC, Sardinha LMV, Mendes I, Barreto SM, Giatti L, Castro IRR, et al. Prevalência de fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). *Rev Saúde coletiva*. 2010; 15:3009-19.
- 2- Ministério da Saúde (BR). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Acesso em: 28 mar 2015. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/pense.pdf>.
- 3- Frainer DE, Silva MC, Santana ML, Santos NS, Oliveira LP, Barreto ML, et al. Prevalência e Fatores Associados ao Excesso de Peso em Adolescentes de Salvador, Bahia, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*. 2011; 17:142-60.
- 4- Júnior JC, Lopes AS, Mota J, Hallal PC. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Rev Saúde Pública*. 2012; 46:505-15.
- 5- Baruki SB, Rosado EF, Rosado GP, Ribeiro RC. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS. *Rev Bras Med Esporte*. 2006; 12:120-30.
- 6- Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física

em adolescentes. Rev Brasileira de Medicina do Esporte. 2005; 11:151-80.

- 7- Associação Brasileira de Empresas e de Pesquisa (CCEB). Critério de Classificação Econômica. Brasil 2009. Acesso em: 28 mar 2015. Disponível em: < <http://www.abep.org/novo/Content.aspx?ContentID=302> >
- 8- Araújo MC, Ferreira DM, Pereira RA. Reprodutibilidade de questionário semiquantitativo de frequência de consumo de alimentos elaborado para adolescentes da região metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. Rev Cadernos de Saúde Pública. 2008; 24:2775-86.
- 9- Oehlschaeger MHK, Pinheiro RT, Horta B, Gelatti C, Santana P, et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. Saúde Pública. 2004; 38: 157-163.
- 10- Guedes DP, Guedes, JER; Barbosa, Sabbatini D, Oliveira JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. Rev Bras Med Esporte. 2000; 7:187-199.
- 11- Silva KI, Nahas MV, Hoefelmann LP, Lopes AS, Oliveira ES. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. Rev Bras Epidemiol. 2008; 11: 159-68.
- 12- Silva RR, Malina RM. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Rev Cad. Saúde Pública. 2000; 16:1091-97.
- 13- Ceschini FL, Andrade DR, Oliveira LC, Júnior JFA, Matsudo VKR. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. Rev Jornal de Pediatria. 2009; 36:101-09.
- 14- Oliveira TC, Silva AA, Santos CJN, Silva JS, Conseqção SIO. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. Rev Saúde Pública. 2010; 44:996-1004.
- 15- Silva DAS, Silva RJS. Associação entre prática de atividade física com consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes do Nordeste do Brasil. Rev Paulista de Pediatria. 2015; 33:167-73.